OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM.

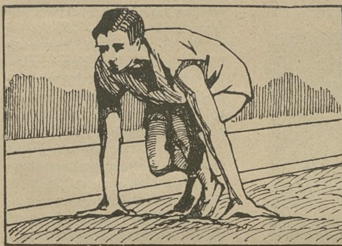
NA STRAŻY

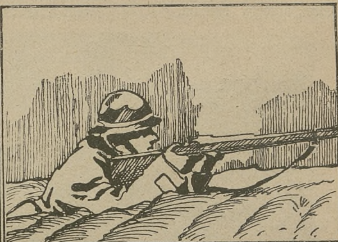
DWUTYGODNIK

ORGAN ŚLĄSKIEGO WOJEW. KOM. W. F. i P. W.

Redakcja i Administracja Katowice, ulica Pocztowa 11 | Telefon No. 13-60 P. K. O. Katowice 305300 | Prenumerata: roczn. 12 zł., kwart. 3 zł., miesięczn. 1 zł.

No. 1 KATOWICE, 8 STYCZNIA 1929. Rok III.





Pułkownik ORLIK-RÜCKEMANN

O CZOŁGACH

UŻYCIE CZOŁGÓW I ROZWÓJ TAKTYKI CZOŁGOWEJ W CIĄGU WOJNY

Akcje czołgowe w czasie wojny światowej dadzą się ująć w trzy okresy:

od pierwszych ich wystąpień aż do października 1917 r.;

od bitwy pod Malmaison i pod Cambrai aż do lipca 1918 r.;

od bitwy pod Soissons aż do końca wojny.

Pierwsze wystąpienie czołgów na arenie wojennej miało miejsce dnia 15. września 1916 r., w bitwie nad Somme. W akcji tej użyli Anglicy 49 czołgów Mark I.

Użycie w tej akcji czołgów, miało jednak raczej charakter próby, powodzenie której zaskoczyło nawet samych Anglików, tak że nie potrafili go wykorzystać. Wystąpienie to zaskoczyło w zupełności przedewszystkiem Niemców, budząc w ich szeregach ogólną panikę.

Francuzi użyli po raz pierwszy czołgów znacznie później, bo dopiero 16. kwietnia 1917 r., w bitwie nad Aisne, między Craonne a Berry-au-Bac. W wystąpieniu tem biorą udział 132 czołgi Schneider, tworząc 8 dywizjonów.

Natarcie miało mieć szeroki odcinek, dużą głębokość a czołgi miały być użyte dopiero na trzecią linję, ze względu na zupełne zniszczenie terenu przed 1. 2. linją, przez leje od pocisków artyleryjskich. W rzeczywistości przebieg natarcia był inny aniżeli to przewidywano. A więc przedewszystkiem ani druga linja, ani dominujące punkty obserwacyjne przeciwnika nie zostały przez piechotę francuską zajęte. Zgodnie z rozkazem, maszerują czołgi już za dnia do swoich pozycyj wyjściowych, kolumnami ze względu na wąskie przejście terenowe i dostają się pod huraganowy ogień artylerji niemieckiej. Lewa grupa czołgów zostaje prawie zupełnie zniszczona zanim zdołała się rozwinąć. Prawa grupa mimo ciężkich strat zajmuje drugą linję i dociera nawet aż do trzeciej linji, już bez piechoty, która wyczerpana pozostaje na drugiej.

Poniesiono straty bardzo bolesne. Na 132 czołgi, zostaje zniszczonych 76 czołgów, z tego aż 57 od pocisków artyleryjskich.

Straty w obsłudze wyniosły około 25% całego stanu.

W pierwszym okresie mamy cały szereg wystąpień, z których najważniejszymi były:

25. września 1916 r., pod Thiepval (13 czołgów ang.)

13. XI. 1916, nad Ancre (16 czołg. ang.)

9. IV. 1917, pod Arras (60 czołgów ang. Mark I. i II.

Od lutego do kwietnia 1917 r. używają Anglicy 8 czołgów nawet i w Afryce, w 2. bitwie pod Gazą, przeciw Turkom.



Czołg francuski „Schneider“

5. V. 1917, pod Neulin de Laffeux (31 czołg. franc.), po raz pierwszy występują tu czołgi St. Chamond.

7. VI. 1917 pod Messyną (72 czołgi ang.) występują tu czołgi Mark IV.; ponadto po raz pierwszy zastosowują tu Anglicy czołgi zaopatrzenia.

31. VII. 1917, w 3. bitwie pod Ypres (216 czołg. ang.).

W tych wszystkich akcjach czołgi oddają znaczne usługi, przyczyniają się do sukcesów, lecz mimo wszystko nie są w stanie przełamać uprzedzenia, jakie w stosunku do tej nowej broni tak w Anglji jak i we Francji istnieje. Nie realizują one jeszcze, oczekiwań swoich twórców.

Składa się na to szereg przyczyn. Przedewszystkiem brak doświadczenia w ich użyciu.

Są one używane najrozmaiciej. Często w małych ilościach, to znów rozproszone na małe grupki. Czasem na bardzo wąskich odcinkach, często w niedogodnym dla siebie terenie. Często zajmują pozycje wyjściowe za dnia już. Nie zapewnia się im należytego wsparcia własnej artylerji; nie ustalane z góry współdziałanie z piechotą, często zawodzi.

Wszystkie te braki i wady powodują poważne straty w nielicznym jeszcze sprzęcie. Pierwsze wystąpienie czołgów, bezwzględnie przedwczesne, mogły przestrzec przeciwnika, i nie tylko przygotować jego przeciwobronę, ale i spowodować budowę czołgów u niego. Trafem było, że właśnie w tych pierwszych akcjach czołgowych, artylerja niemiecka osiągnęła wielkie sukcesy w zwalczaniu czołgów, niszcząc je w wielkich ilościach i załamując całe natarcie. Traf ten sprawił, że Niemcy nie docenili początkowo znaczenia czołgów a całą swoją uwagę zwrócili na obronę przeciwczołgową, powierzając ją głównie swej artylerji.

To przedwczesne użycie czołgów było tem bardziej niewłaściwe, że przeprowadzone zostało na własną rękę tak przez Anglję jak i przez Francję i bez wzajemnego porozumienia się; było ono nieplanowe, ponieważ już w chwili przystępowania do realizacji pomysłu czołga przewidywano użycie ich w masowych ilościach i tak, by odrazu przy ich pomocy uzyskać przełamanie o decydującem znaczeniu, zanim przeciwnik zdąży tem samem zareagować.

Bitwa pod Cambrai, 20. listopada 1917 r. stanowi moment zwrotny w historji i użyciu czołgów. Wykazują one w tej akcji, już bez zastrzeżeń swoją wybitną wartość.

W tej, największej bitwie angielskich czołgów, bierze udział 378 czołgów bojowych, przeważnie Mark IV. i 98 czołgów specjalnych jak radjo, zaopatrzenia i t. p. zorganizowanych w trzy brygady.

Czołgi skoncentrowano w specjalnym obozie, gdzie przeprowadzały wspólne ćwiczenia z tą piechotą, z którą miały następnie nacierać. Potęgę materjałową tej masy czołgowej, uzmysławia użycie aż 36 pociągów pełnych dla przewiezienia czołgów z obozu na pole walki.

Przygotowania do tej akcji były przeprowadzane bardzo starannie. Ponieważ linja Hindenburga na którą miały być czołgi użyte, miała rowy w wielu miejscach o szerokości ponad 3 metry, przeto przygotowano dla każdego czołga ogromną wiązkę faszyn, która po wrzuceniu jej do rowu, miała umożliwić przejście przez te rowy czołgom. (Czołgi ang. mogły przekraczać rowy do 3 m. szerokości).

Ustalono użycie czołgów w sposób następujący: cały front natarcia podzielono na odcinki plutonowe, każdy po trzy czołgi. Pierwszy czołg łamał przeszkody i ściągał ogień nieprzyjacielski, dwa pozostałe w tyle i z boku prowadziły piechotę. Po podejściu do szerokich rowów, pierwszy przechodził czołg lewy, zrzucając swą wiązkę faszyn do rowu; po nim przechodziły tem samem przejściem dwa następne czołgi. Po przejściu rowu posu-

wano się w ten sam sposób jak poprzednio, z tem że przy następnym szerokim rowie, inny czołg kładł swoją faszynę. Zrzucanie faszyny było przeprowadzane z wewnątrz czołga, bez wychodzenia z niego załogi.

Celem natarcia było przełamanie frontu na odcinku 11 km. System obronny składał się z czterech pozycyj o kilkunastu linjach tworzących pas do 10 km. głębokości.

Natarcie przeprowadziły dwa ang. korpusy wsparte czołgami (476) i dywizją kawalerji. Czołgi zostały przydzielone do wszystkich rzutów natarcia.

Zaskoczenie osiągnięto w całej pełni. W ciągu kilku godzin posunięto się około 7 km. w głąb. Spóźnienie się dywizyj drugiej linji, uniemożliwiło należyte wykorzystanie odniesionego sukcesu, ponieważ w międzyczasie zdążyli Niemcy ściągnąć posiłki a następne uderzenie rozpadło się na szereg lokalnych utarczek.

W bitwie tej wyróżniły się dwa wysunięte działa przeciwczołgowe, które potrafiły same zniszczyć około 15 czołgów.

Doświadczenia bitwy pod Cambrai, jak i poprzednich akcyj, ustalają pewne zasady użycia czołgów:

użycie masowe na szerokim odcinku;

ugrupowanie czołgów w głąb, analogicznie do ugrupowania piechoty;

dążenie do zaskoczenia;

konieczność ścisłego współdziałania z piechotą i artylerją;

wystąpienie czołgów wpływa na ustalenie pory natarcia ogólnego.

Bitwa ta wykazała dalej, że w systemie obronnym silnie umocnionym, pozostaną zawsze nietknięte gniazda, które mogą piechotę zatrzymać. Zwalczyć by je mogła piechota posiadając wysunięte działa lub działka. Takiemi wysuniętemi działkami mogłyby być małe czołgi.

Zadanie czołgów polegałoby na:

przełamywaniu systemu obronnego;

towarzyszeniu piechocie w natarciu.

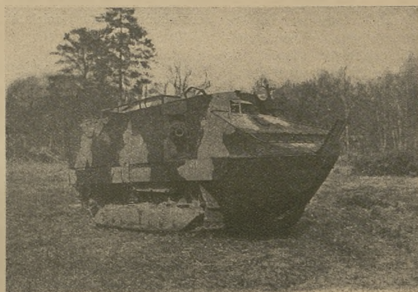
Widzimy więc, pierwsze sprecyzowanie się potrzeby czołga lekkiego.

Z licznych akcyj tego drugiego okresu, zatrzymam się, i to bardzo krótko nad najważniejszymi.

23. IX. 1917 pod Malmaison biorą udział 52 czołgi francuskie. Bitwa ta, w której czołgi odniosły nadzwyczajny sukces, była pod względem stacji czołgowej nadzwyczaj starannie przygotowana i stanowi przez to wraz z bitwą pod Cambrai moment zwrotny w historji czołgów. W akcji tej podporządkowano czołgi dowódcom piechoty, i zasada ta okazała się bardzo wartościową.

21. III. 1918 pod Amiens, bierze udział 370 czołgów ang. Użyte są one w obronie przeciw wielkiej ofensywie niemieckiej. Rozproszone, oddają mniejsze usługi i nie są należycie wykorzystane, czego dowodem, że w tej liczby, zaangażowanych w akcji zostało tylko 180 czołgów. 26. III. w tych walkach wystąpiły po raz pierwszy czołgi „Whippet" (o szybkości 13 km. na godz.). W ciągu tych walk przemienili Anglicy parę bataljonów czołgów na bataljony kar. masz. psując w ten sposób wiele, zyskując bardzo mało.

24. IV. 1918 pod Villers-Brétonnaux, ma miejsce pierwsze historyczne spotkanie się czołgów ang. z czołgami niemieckimi. Dwa czołgi Mark IV. (typ żeński, uzbrojony tylko w kar. masz.) w spotkaniu z czołgiem „A. 7. V." zostają zniszczone. Czołg niemiecki zostaje następnie zniszczony przez męski czołg Mark IV., który skutecznie walczy również z trzema starymi czołgami niem. W tym okresie również 7 czołgów „Whippet" przeprowadza brawurowy raid na tyły przeciwnika, dochodzi w głąb kilkanaście kilometrów i niszczy dwa bataljony piechoty niemieckiej.



Czołg francuski „Saint Chamond".

3. V. 1918, pod lasem Retz, występują poraz pierwszy czołgi lekkie „Renault". Mimo małej liczby przyczyniają się do załamania ofensywy niemieckiej. Wysuwają się znacznie przed zużytą piechotą, którą zawracając kilkakrotnie starają się podciągnąć. By zdobycze czołgów utrzymać, trzeba aby z czołgami współdziałała świeża piechota.

W nocy z 22. na 23. VI. 1918 ma miejsce charakterystyczny udany mały wypad nocny 5 czołgów ang. z 5 plutonami piechoty,

4. VII. 1918, pod Hamel, występuje po raz pierwszy, z wielkim sukcesem czołg ang. Mark V.

W akcjach drugiego okresu, czołgi niezawsze używane były zgodnie z już ustalonemi doświadczeniem, zasadami. Zwłaszcza Anglicy używają je w rozproszkowaniu. Używa się je bardzo często w obronie w niewłaściwej formie, nie dającej możności należytego wyzyskania ich właściwości.

Dochodzi się do poznania zasady, że użycie czołgów nie powinno powodować zmniejszenia sił piechoty potrzebnej do natarcia. Piechota musi być zawsze dostatecznie silną, by móc wykorzystać osiągnięty sukces, jak również by zdobyty teren utrzymać.

Akcje te wykazały, że każde staranne przygotowanie natarcia czołgowego, zgodne z ustalającemi się zasadami, jest uwieńczone sukcesem. Dobrze zmontowane natarcie czołgowe daje nietylko pewny sukces w szybkim czasie, ale bardzo wybitnie zmniejsza straty własnej piechoty.

W związku ze zdobytem i wywalczonem przez czołgi zaufaniem, wre na tyłach praca produkcyjna, dla przygotowania naprawdę masowych ilości czołgów, do zbliżających się już dni przełomowych.

Okres trzeci rozpoczyna wielka kontrofenzywa francuska 18. lipca 1918 roku na Soissons. Bitwa, w której czołgi odegrały decydującą rolę, jest jednocześnie punktem zwrotnym wojny światowej.

W tej kontrofenzywie przygotowanej przez generała Focha, wówczas już naczelnego wodza wojsk koalicyjnych, bierze udział armja X. pod dowództwem gen. Mangin i armja VI. pod dowództwem gen. Degomte, oraz cztery dywizje amerykańskie przydzielone do tych armij.

W akcji tej biorą udział wszystkie czołgi, jakiemi wówczas dowództwo francuskie dysponowało. Armja X. otrzymuje: 144 czołgi Schneider, 118 St. Chamond i 225 czołgów Renault, razem 447 czołgów. Armja VI. dostaje 43 czołgi St. Chamond i 230 Renault, razem 273 czołgi. W ofenzywie, największej pozatem bitwie czołgowej bierze udział 720 czołgów francuskich.

Czołgi zostają przydzielone do wszystkich rzutów natarcia. Pewne ich ilości trzymane są w odwodzie dla wyzyskania powodzenia. Czołgi są tu użyte masowo, na szerokim froncie, bardzo głęboko. Współdziałanie z piechotą i artylerją najściślej ustalone.

Ofenzywa ta, która w zupełności zaskoczyła nieprzyjaciela, trwa od 18. do 23. lipca i uzyskuje nadzwyczajne sukcesy. Łamie front niemiecki i rozpoczyna serję odwrotów, które zakończą się ostatecznem zwycięstwem sprzymierzonych.

W jakiej mierze kontrofenzywa 18. lipca zawdzięcza swój sukces czołgom, świadczą najlepiej głosy niemieckie o tej bitwie.

„Czołgi stanowiły taran, który wbijał luki w naszych linjach obronnych".

„Wobec tych potworów ziejących ogniem byliśmy bezradni".

Sam Ludendorff podkreśla w jednym ze swych rozkazów że sukces 18. lipca zawdzięczają Francuzi czołgom.

Rozpoczyna się serja walk, w której czołgi biorą już stały udział. Bez czołgów nie ma prawie natarcia.

8.—11. VIII. 1918 r. pod Amiens, w której zaangażowano ogółem 588 czołgów angielskich. W akcji tej wystąpiły czołgi „Whippet" z kawalerją, ale bez większych rezultatów.

21.—31. VIII. 1918 szereg walk pod Bapaume i pod Arras, gdzie użyto ogółem 511 czołgów. Po raz pierwszy występuje tu czołg Mark V*.

W forsowaniu linji Hindenburga, w walkach tych napotykały czołgi szczególnie ciężkie przeszkody w postaci głębokich kanałów, specjalnych wysokich murów, pól minowych. Przeszkody te potrafiły jednak czołgi pokonać.



Ostatnie przygotowanie do odjazdu.

8. X. 1918 miało miejsce drugie spotkanie czołgów z czołgami.

Po stronie niemieckiej czołgi występują dopiero począwszy od 21. marca 1918. Akcyj tych było niewiele, nie zaważyły one na szali, ponieważ jednorazowo nigdy nie zdołali Niemcy więcej czołgów skupić jak 15. Po stronie niemieckiej używano prócz czołgów własnych, także i pewną ilość zdobycznych angielskich po pewnych przeróbkach.

11. października linja Hindenburga pada a przed wojskami sprzymierzonymi, otwiera się teren otwarty, kraj bez rowów i drutów. Nadeszła chwila ostatecznego wykorzystania odniesionych sukcesów.

Czołgi w ciężkich zmaganiach ostatnich miesięcy, zużyły się prawie zupełnie, a brak uzupełnienia w sprzęt świeży, mocno zaważył w tej fazie końcowej wielkiej wojny.

Zawieszenie broni kończy wojnę, a z nią zamyka pierwszy rozdział młodej historji czołgów.

Że rozdział ten chlubną kartą był dla tej nowej broni, niech świadczy krótki a tak wymowny rozkaz marszałka Pétain'a.

Rozkaz ogólny nr. 114.

Od początku kwietnia czołgi (l'Artillerie d'assant) w 32 bitwach stwierdziły swoją wielką wartość ofenzywną.

Potwierdzając jednomyślną opinję piechoty, która, od pierwszego dnia podzieliła się sławą z nowymi towarzyszami broni, z czego będą oni zawsze dumni, Naczelny wódz zwraca się do wszystkich z podziękowaniem.

Załogi czołgów, które potężnie przyczyniwszy się do zatrzymania nieprzyjaciela, złamały go 11. czerwca i 18. lipca;

Inżynierowie, którzy skonstruowali te narzędzia zwycięstwa;

Robotnicy fabryk, którzy je wykonali;

Robotnicy frontu, którzy je naprawiali;

Dobrze zasłużyliście się Ojczyźnie.

Jenerał, głównodowodzący Armjami francuskiemi Północy i Półn. Wschodu

Petain.

Wielka Kwatera Jeneralna, 30. lipca 1918.

—o—

Por. GILEWSKI

ALKOHOL A WYCHOWANIE FIZYCZNE

(Dokończenie.)

Przestrzegam również przed piciem piwa. Piwo zawiera zawsze pewien procent alkoholu, toteż jedna szklanka piwa działa na nas tak, jak 1—2 kieliszki wódki. Przytem piwo obciąża znacznie organizm, podnosząc ciśnienie krwi, utrudniając pracę sercu i wywołując ogólne uczucie ociężałości, która zabija w nas chęć do ruchu wogóle.

W wypadku dorywczego używania alkoholu w małych ilościach niema mowy o nałogu. Niema mowy nawet o pociągu do alkoholu, a przyczyną główną jest jedynie brak silnej woli i nieśmiałość, na skutek czego, będąc w towarzystwie nie jesteśmy w stanie i nie umiemy odmówić gościnności gospodarza. Odmówić jednak trzeba, albo co jeszcze lepiej, unikać towarzystwa, gdzie spodziewamy się, że będą nas częstować wódką, względnie, co gorsze, przymuszać do picia.

Główne zło i niebezpieczeństwo bowiem, leży nie w tych chwilowych zaburzeniach, na jakie się narażamy po użyciu alkoholu, gdyż po kilku dniach przemijają one bez śladu, lecz w tem, że nie wystrzegając się należycie, używanie alkoholu może nam wejść w nałóg, co oznacza krzyż na karjerze sportowej.

Prócz tego dorywcze używanie alkoholu wprowadza w zamieszanie trening, który, o ile ma być uwieńczony pomyślnym rezultatem, musi być prowadzony bardzo systematycznie. Gwałtowny spadek formy, objawiający się po użyciu alkoholu, łatwo może zniechęcić nas do sportu i podkopać wiarę w nasze siły, co nie rzadko zadecydować może o całej naszej karjerze sportowej.

Na wywodach powyższych temat pierwszy możemy uważać za wyczerpany. Przystępujemy teraz do tematu drugiego, tj. do *działania alkoholu na organizm sportowca, o ile używamy go systematycznie w niewielkich ilościach.*

Zdarzyć się może, że ktoś, zanim przystąpił do uprawiania sportu, już się włożył do picia alkoholu. Jest jednakże człowiekiem opanowanym, z charakterem i robi to z umiarem, t. zn. nie nadużywa i nie upija się nigdy. Pije przeważnie po jednym kieliszku przed jedzeniem, jak to się często widuje w restauracjach, twierdząc, że mu to dobrze robi na apetyt i na trawienie, no i naturalnie w towarzystwie. Wówczas wyjście może być dwojakie: albo przestać pić zupełnie, co będzie niezawodnie korzyścią i dla jego zdrowia i dla jego uczynków sportowych, albo też przynajmniej ograniczyć się znacznie w piciu.

Nie jest to bynajmniej nie do zrobienia. Sam spotkałem już wielu młodych ludzi, którzy dla sportu wyrzekli się kieliszka i papierosów. Wymawianie się brakiem apetytu, względnie złem trawieniem, upada tu zupełnie, gdyż najlepszem lekarstwem na to jest ruch. Sportowiec nie rozumie, co to jest nie mieć apetytu, nie rozumie również, co to jest źle trawić. Wogóle cały szereg drobnych dolegliwości, trapiących społeczeństwo, jest mu zupełnie obcy. On musi być zupełnie zdrowy, gdyż to stanowi jego właściwą siłę, decydującą o wyniku.

Gdy ktoś nie może sobie odmówić zupełnego używania alkoholu, nie jest jeszcze dowodem, by rezygnował ze sportu. Jego organizm, przyzwyczajony do alkoholu, nie reaguje w tak gwałtowny sposób, jak w wypadku wyżej opisanym i prędzej potrafi zachować względną równowagę. Nie jest to wszakże z pożytkiem dla organizmu, gdyż jak wiadomo, systematyczne używanie alkoholu, powoduje w nim pewne chorobliwe zmiany w postaci sklerozy naczyń krwionośnych i osłabienie serca, które to organa sportowiec mieć powinien przedewszystkiem w porządku.

W każdym razie o poważniejszych wyczynach w takim wypadku mowy być nie może, co potwierdza fakt, że wszyscy wybitniejsi sportowcy świata hołdują ścisłej abstynencji.

Wreszcie pozostaje nam do omówienia ostatnia możliwość tj. *jednorazowe użycie alkoholu w większych ilościach*.

Mamy tu do czynienia z t. zw. jednorazowem „upiciem się", czyli ostrem zatruciem organizmu ze wszystkiemi jego przykremi następstwami jak to: bólem głowy, brakiem apetytu, osłabieniem itd. Objawy te zwane są z niemiecka „Katzenjammer".

Takie jednorazowe upicie się, o ile nie zachodzi zbyt często, a więc nie więcej 2—3 w roku nie jest straszne, bowiem prócz chwilowych bardzo silnych zaburzeń nie pozostawia w organizmie trwałych śladów; o ile więc ma miejsce w okresie nie objętym treningiem, na ciągłość pracy sportowca nie ma wpływu.

Ostrzec wszakże muszę, że skutki takiego upicia dają się odczuwać jeszcze po upływie tygodnia, a nawet i dłużej. Gdybyśmy sobie więc pozwolili na tego rodzaju wybryk w czasie treningu, skazalibyśmy się conajmniej na tygodniowy przymusowy odpoczynek, co na rezultat naszej pracy wcale nie wpłynęłoby dodatnio.

W każdym razie, raz się dobrze upić jest lepiej, aniżeli pić codziennie po kieliszku, gdyż o przyzwyczajeniu się do alokholu wówczas nie może być mowy. Nie jest to może kulturalne i w dobrym tonie, ale bez wątpienia bardziej rozsądne.

W wypadkach takich u zdrowych organizmów, rodzi się zazwyczaj wstręt do alkoholu, przyczem tem silniejszy, im więcej się wypiło. Na tem właśnie polega t. zw. „przepicie się". Kilka lat temu miałem możność obserwować bardzo charakterystyczny przykład przepicia się na pewnym młodym człowieku, który wypił na jedno posiedzenie cały litr wódki. Osobnik ten przez przeciąg dwu lat czuł organiczny wstręt do alkoholu i nie był w stanie formalnie przełknąć kieliszka wódki. Wstręt ów ustąpił dopiero po dwu latach.

Ostro i kategorycznie wszakże należy potępić pewien brzydki zwyczaj, pokutujący w niektórych mało kulturalnych ośrodkach sportowych, mianowicie oblewanie zwycięstw sportowych alkoholem. Jest nietylko brzydki i niesportowy, ale ponadto przedstawiać może groźne niebezpieczeństwo dla mięśnia sercowego.

Serce jest tym organem, którego tempo pracy związane jest ściśle z tempem naszego życia. Toteż podczas zawodów sportowych, obojętnie jakiego są one rodzaju, serce pracuje bardzo intensywnie. Przy niektórych ćwiczeniach, j. np. przy biegach, rezultat zależy przedewszystwiem od stanu zdrowia i stopnia wytrenowania serca, a dopiero w drugim rzędzie od siły i sprężystości nóg. To też przy biegach, szczególnie na dłuższe dystanse, serce daje z siebie wszystko, co może. Nie będzie to dla niego ze szkodą o ile damy mu potem dłuższy odpoczynek, najlepiej w formie pokrzepiającego snu, w ciągu którego zmęczony mięsień sercowy będzie miał możność należycie wypocząć i powrócić do normalnego stanu.

Zbrodnią więc jest upijanie się zaraz po zawodach, względnie w ciągu najbliższej nocy.

Alkohol wprowadzony do organizmu w nadmiernej ilości z jednej strony upośledza sprawność mięśnia sercowego, z drugiej strony działa podniecająco na serce zmuszając go do dalszej forsownej pracy przez cały szereg godzin. I tak, zamiast należnego odpoczynku — dalsza praca. Jak się tego rodzaju eksperymenty kończą, niech pouczy nas przykład:

Kilka lat temu podczas mego pobytu w C. W. S. G i Sportów w Poznaniu, gdzie przez 5 lat pełniłem funkcję instruktora, miałem kolegę, dobrego sportowca, który pewnego jesiennego dnia brał udział w zawodach, na których prócz innych konkurencyj biegał 1500 m. Zadowolony z uzyskanego wyniku postanowił się wesoło zabawić i odbić sobie długi post bezalkoholowy.

Jak się rzekło, tak się stało. Tegoż wieczora udaliśmy się na zabawę, na której zostaliśmy do późnej nocy. Kolega mój pił dużo, aż za dużo nawet. Na moje uwagi, że może to zaszkodzić jego sercu odrzekł, że nie jest mu ono potrzebne, aż na przyszły rok, a do tego czasu napewno się wykuruje.

Na drugi dzień, męczony bólem głowy, udał się on na boisko, by lekko pobiegać i w ten sposób wydmuchać z siebie ostatnie pary trucizny. Zaraz na wstępie wszakże zauważył, że się bardzo szybko męczy, a przytem począł odczuwać dziwne ściskanie w okolicy serca i brak tchu, czego u zdrowego człowieka nie powinno być nawet po największem przepiciu. Wystraszony pobiegł do doktora, który orzekł ostre przeforsowanie mięśnia sercowego i zabronił mu uprawiać wszelkich ćwiczeń aż do odwołania. Stan ten trwał 4 tygodnie.

Oto charakterystyczny przykład, jak szkodliwy wpływ na serce wywrzeć potrafi alkohol.

Na tem kończą się moje uwagi dotyczące wpływu alkoholu na zaprawę sportową. Od jakichkolwiek wniosków wstrzymuję się, sądzę jednak, że po tem, co powiedziałem, nie trudno będzie Szan. Czytelnikom dojść do przekonania, że alkohol i sport mają do siebie tak, jak woda i ogień. Kto chce być naprawdę sportowcem, kto chce, by jego praca sportowa wydała należyty plon, ten musi się wyrzec używania alkoholu pod każdą postacią.



Z TECHNIKI GRY W TENNISA

Tennis należy do sportów, stawiających bardzo duże wymagania pod względem technicznym — swoim zwolennikom. Nad techniką tennisa zastanawiają się w celach praktycznych najznakomitsi tennisiści świata, jak Tilden, Lacoste, Cochet, zamykając swoje poglądy w formie artykułów.

W ostatnich tygodniach prasa francuska zamieściła szereg wartościowych uwag na temat techniki gry w tennisa, napisanych przez Renego Lacoste'a, czołowego tennisisty świata. Z uwagami temi zapoznamy poniżej naszych czytelników.

Przypuśćmy, że jakiś tennisista posiada odpowiednie wyrobienie fizyczne, że zdobył podstawowe zasady gry, umie skupiać uwagę i ani na chwilę nie spuszcza z oczu piłki, pozostającej w grze.

Tennisista ten pragnie poznać się z głównemi sposobami odbijania piłek przeciwnikowi. W tym celu opanować należy trzy zasadnicze prawidła, które w każdym rodzaju uderzeń muszą być jednakowo dobrze opanowane.

Przedewszystkiem opanować należy technikę nóg, co jest w tennisie szczegółem dużej wagi. Nie należy zapominać, że ciało człowieka i wszystkie ruchy niem wykonywane, zależą w prostej linji od ruchów nóg. Jeżeli technika nóg jest zła — żadna akcja ciałem nie może być właściwa; żadne uderzenie nie będzie poprawne, jeśli technika nóg jest wadliwa.

Rozpatrując technikę nóg w tennisie, należy przedewszystkiem zwracać uwagę, aby należycie — nie za blisko i nie za daleko — ustawiać się do piłki, którą mamy odbić. Ustawienie się do piłki winno umożliwić jej uderzenie bez nadmiernego wychylania się do przodu i bez kurczenia uderzającego ramienia. —

Postawa, jaką w ciągu całej gry należy zachować, jest następująca: na palcach stóp, nogi lekko ugięte w kolanach. Postawa ta zapewnia maksimum równowagi ciała, a także szybkość startu do piłki, oraz dokładność i siłę uderzenia.

Trzecią podstawową zasadą w technice nóg jest — stawianie nóg nie za szeroko i nie za wąsko. Wreszcie ostatnia i najważniejsza zasada w technice nóg opiewa, że, uderzając piłkę, nigdy nie należy stać przodem do siatki, lecz ustawiać nogi pod właściwym kątem z boku.

Dalsze wskazówki odnośnie techniki nóg należy rozpatrywać zależnie od rodzaju jakie mamy wykonać. Najbardziej zasadnicze różnice obserwujemy pomiędzy t. zw. forhandem (uderzenie z prawej) i backhandem (z lewej strony). Przy pierwszym ciało zwrócone jest w kierunku prawym, przytem noga lewa stać winna bliżej siatki. Przy drugim — ciało zwrócone w lewo, noga prawa bliżej siatki niż lewa. Tennisista, który pilnie przestrzega wyłuszczonych wyżej zasadniczych podstaw w technice nóg i potrafi zasady te zautomatyzować praktycznie, znajduje się na dobrej drodze swej tennisowej karjery. Poprawna praca nóg w tennisie jest warunkiem dobrego stylu gry, a dobry styl stanowi zadatek na mistrza.

Należy pamiętać, że powyższe zasady techniki nóg należy stosować w każdem miejscu kortu i przy każdem uderzeniu. Wielu graczy, posiadających prawidłową technikę nóg w głębi kortu, zapominają o niej, grając z połowy placu lub przy siatce. Gry takiej nie można nazwać poprawną. Mamy wprawdzie wielu doskonałych tennisistów, którzy przy wadliwej technice nó:g grają doskonale i dają mordercze piłki. Pomimo to jednak — zawsze należy mieć na uwadze, że są to fakty wyjątkowe, a co więcej, że przy prawidłowej technice nóg łatwiej i pewniej dać można uderzenia silne i prawidłowe. Słabą stroną Cocheta np. jest backhand, Richardsa zaś — forhand. Przyczyną faktów tych jest wadliwe u obu ustawienie nóg. Z drugiej znowu strony — słynny smash Borotry jest skutkiem nietylko jego wielkiej zręczności i ruchliwości, lecz zarazem — nieporównanej technice nóg w grze przy siatce.

Znając dokładnie zasady techniki nóg w tennisie, można niejednokrotnie wygrać sporo punktów, jeśli niespodziewanie utrudnimy przeciwnikowi zajęcie właściwej pozycji. I tak np. odbijając znienacka piłkę wprost na przeciwnika w chwili, kiedy ten stoi nawprost siatki, utrudniamy mu właściwe ustawienie się do piłki. Przeciwnik nasz zmuszony jest odbić piłkę, nie mogąc już przy-



Zwycięski zespół P. W. obwodu 23 p. p. z Włodzimierza w okręgowych zawodach strzeleckich w Lublinie z broni wojskowej na 200 mtr., urządzanych przez D. O. K. W. II z okazji dziesięciolecia.

jąć odpowiedniej postawy nóg, uderza wówczas piłkę z pozycji stojącej, co znacznie osłabia siłę i precyzję uderzenia.

Niezmiernie ważną dla początkującego tennisisty rzeczą jest, — aby zdołał jednakowo opanować uderzenia z prawej i lewej strony. Niedostateczne opanowanie jednego z tych uderzeń przyczynić może graczowi turniejowemu poważne szkody. Przeciwnik zawsze zorjentuje się, na czem polega nasz słaby punkt w grze i — oczywiście — będzie go wyzyskiwać na swoją korzyść.

Nie posiadając poprawnej techniki nóg, gracz nigdy nie będzie mógł utrzymać koniecznej równowagi, uderzenie jego będzie skrępowane i mniej dokładne. A co najważniejsze — nie potrafi dowolnie dysponować ciężarem swego ciała tak, aby wzmocnić siłę uderzenia wyciągniętej ręki. Wreszcie przy złej technice nóg — sam styl gry zawsze pozostawia do życzenia. — Opanowana technika nóg pozwala na spokojną kontrolę piłki, dokładność, szybkość i siłę uderzenia.

Sławny, błyskawicznie szybki drive Tildena, wspaniały backhand Borotry, stanowią dla przeciwnika piłki prawie nie do wzięcia. I rzeczywiście: jedynie gracz o dobrej technice nóg może sobie z niemi poradzić. Nie sposób nie zauważyć, że swobodne ruchy, zręczność i precyzja uderzenia, a wreszcie prawdziwe piękno poruszeń dobrego tennisisty opiera się i zależy od techniki nóg.

Dlatego też każdy początkujący tennisista dużą uwagę zwracać musi na nogi i zaczynać każde uderzenie piłki od prawidłowego ustawienia nóg i właściwego zwrotu ciała do siatki. Z chwilą, kiedy szczegóły te opanujemy aż do zmechanizowania pracy nóg w tennisie, możemy być pewni, że poszczególne sposoby uderzenia piłki — pójdą gładko. *M.*

TRZEBA TYLKO UMIEĆ CHCIEĆ

Strzelectwa wojskowego nie można jeszcze — niestety — nazwać sportem, chociaż w sporcie strzeleckim wojskowi wybitną i prawie wyłączną odgrywają rolę. Dlaczego tak jest? — nikt na to dokładnej nie może dać odpowiedzi, bo właściwie sport strzelecki nie objął dotychczas całego wojska i nie przeniknął do głębi mas żołnierskich. Strzelectwo, uprawiane w wojsku jest obowiązkiem żołnierskim, jest coprawda chlebem codziennym każdego „wojaka", ale nie rozpowszechniło się jako sport w dzisiejszym tego słowa znaczeniu. A jednak... 80% naszych asów strzeleckich rekrutuje się z pośród osób wojskowych. Wspomnijmy tylko zawody reimskie z roku 1924 i rzymskie z 1927, przeglądnijmy sprawozdania z narodowych zawodów, odbywanych corocznie od roku 1924, kroniki strzeleckich klubów i t. d., — a rychło przyjdziemy do przekonania, że zwycięzcy w zawodach to przeważnie wojskowi, że gros nagród dostaje się do rąk wytrawnych strzelców-żołnierzy, na których z podziwem patrzą cywilni zawodnicy.

— Dlaczego tak jest? — zapyta niejeden z Czytelników.

Aby na to pytanie odpowiedzieć, trzeba przemierzyć krokiem Polskę wzdłuż i wszerz i przekonać się naocznie o przyczynach tego stanu rzeczy. Gdyby nawet inaczej było, źleby o wojsku sądzić należało.

— Wszak wojsko, a nie cywile, powinni przodować w sporcie strzeleckim i służyć innym jako wzór do naśladowania. Strzelectwo dla żołnierza jest zawodowym obowiązkiem. Żołnierz ma strzelnicę, broń, amunicję, instruktorów, ma czas na strzelectwo przeznaczony, ma środki i t. d.

— A cywilne społeczeństwo? Chyba tylko to, które z wojskiem w bliższych pozostaje stosunkach czyli t. zw. przysposobienie wojskowe, — ono jedynie może jako tako za wojskiem podążać, ale nie ma takich warunków rozwoju, jak wojsko, bo nie ma tyle czasu, tyle broni i amunicji, tyle strzelnic, tylu instruktorów, co wojsko...

— To może kluby strzeleckie?

— I o nich nie wiele można powiedzieć, bo wysiłki ich rozproszone. Bractwa kurkowe coprawda w ubiegłym roku zjednoczyły się, — ale nie mogą zdobyć się na silniejszą działalność, bo brak im sprężystych kierowników, bo brak im jeszcze tego i owego... jednem słowem brak czegoś żywotnego. Inne znowu kluby walczą z niedostatkiem członków, strzelnic, broni i t. d....

— A jednak?...

— A jednak sport strzelecki rozwija się z roku na rok, rosną szeregi związków i klubów, coraz więcej strzelców staje do zawodów, coraz więcej zawodów strzeleckich i... śmiało powiedzieć można, że idziemy w tym kierunku naprzód nie myśląc wcale o cofaniu się. Dlaczego? —

— Bo w nas tkwi wrodzone zamiłowanie do broni, do myślistwa, do łowów, bo od wieków jesteśmy narodem strzelców, zmuszonych do czuwania i obrony... Ustawiczne walki z najeźdźcami ze wszech stron, ciągła czujność wyrobiła w nas te zamiłowania, w których nas dzisiaj wyprzedzają inne narody, jak Szwajcarzy, Szwedzi, Finowie, Amerykanie i inne. Wiemy o tem dobrze, ciągle biadamy i na siebie narzekamy, ale nie umiemy się zdobyć na jeden potężny wysiłek wspólny, bo nie umiemy chcieć to uczynić.

Pierwszym zatem warunkiem silnego rozwoju naszego strzelectwa to pragnienie realizacji naszych starych zamierzeń w kierunku zjednoczenia wysiłków,

rozproszonych po całym kraju. Zjednoczenie związków, klubów, towarzystw i bractw strzeleckich w jeden Związek Stowarzyszeń Strzeleckich. Już nawet „coś“ w tym kierunku się zrobiło. Słyszeliśmy o zjednoczeniu bractw strzeleckich czyli kurkowych, o założeniu Towarzystwa Broni Małokalibrowej, o wchłonięciu małych klubów przez większe związki sportowe, ale o organizacji Wielkiego Związku nic konkretnego nie słychać. Są tylko głosy i pragnienia.

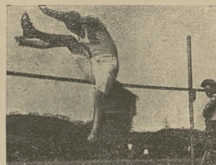
— Lecz w jaki sposób tego dokonać?

— Wyobrażam sobie to zjednoczenie w następującej kolejności:

a) istniejące u nas: Związek Strzelecki, Zjednoczenie Bractw Kurkowych, Towarzystwo Broni Małokalibrowej, Związek Stowarzyszeń i Klubów strzeleckich (dopiero się zjednoczą), Związek Hufców Strzeleckich (młodzieży, która się dopiero zorganizuje w te hufce), Ogólny Związek Towarzystw Łowieckich z inicjatywy i pod kierunkiem Związku Strzeleckiego przeprowadzą u siebie wybory delegatów na I. Kongres Strzelecki, który odbędzie się w Warszawie;

b) w pierwszym kwartale 1929 r. odbędzie się Kongres czyli I. Walny Zjazd Delegatów Stowarzyszeń strzeleckich z następującym porządkiem dziennym: 1. wybór prezydjum Zjazdu, 2. referaty, 3. dyskusja, 4. wybór Centralnego Zarządu Strzeleckiego;

c) Centralny Zarząd Strzelecki będzie władzą kierowniczą i reprezentacyjną, a w skład jego wejdą wybrani na Kongresie Strzeleckim delegaci wyżej wymienionych związków, które posiadać będą własne zarządy i rządzić się będą autonomicznie. C. Z. S. zwoływać będzie corocznie kongresy strzeleckie, opracowywać wytyczne dla delegatów na Walne Zjazdy Członków Międzynarodowego Zw. Strzeleckiego, programy zawodów narodowych, zatwierdzać rekordy, typy strzelnic, terminarz zawodów strzeleckich, typy nagród i odznak strzeleckich, regulaminy sędziowskie i t. p. C. Z. S. będzie tem dla stowarzyszeń strzeleckich, czem jest dzisiaj Z. Z. dla stowarzyszeń sportowych.


Skok wzwyż stylem szkockim.

Utworzenie takiej władzy centralnej będzie z korzyścią dla sportu i dla społeczeństwa. Zyska zaś na tem najwięcej sprawa obrony narodowej, dla której strzelectwo stało się już sportem niezbędnym, powszechnym, ale jeszcze w znaczym stopniu teoretycznie.

Jeżeli dodamy, że w roku 1931 czeka nas w Polsce organizacja międzynarodowych zawodów strzeleckich, że co rok wysyłać musimy zespoły reprezentacyjne zagranicę, — konieczność utworzenia takiej centrali wyda nam się jeszcze więcej palącą. Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego będzie zaś tym czynnikiem, który inspiruje, wspomaga i kontroluje.

W ten sposób pojęta i rozpoczęta akcja może rozwiązać problem strzelectwa w kraju. Dalsze prace uzależnione będą od dobrej woli wykonawców.

Trzeba tylko umieć chcieć!

W a r s z a w a, dn. 13. 12. 1928.

Cezet.

F. GILEWSKI

NAUKA STYLU PRZY SKOKU W DAL

Zanim przystąpimy do nauki stylu, musimy posiadać w dostatecznym stopniu opanowanie odbicia. Zadaniem odbicia tutaj będzie nie tylko wznieść ciało skoczka na pewną wysokość, czego się naprzykład wymaga przy skoku wzwyż, lecz również spotęgować pęd do przodu, przez co zyskujemy znacznie na długości skoku. Przy słabym odbiciu lot będzie zbyt niski, i będzie trwał zbyt krótko, co nie pozwoli nam na wykonanie żadnych ewolucyj w powietrzu, czyli że stylu nie zdążymy wykonać.

Odbicie przy skoku w dal należy do t. zw. **odbić wprzód,** t. zn. że należy go rozpocząć dopiero wówczas, gdy punkt ciężkości ciała minie punkt podparcia (śródstopie). Wówczas noga prostując się pchnie ciało skoczka do góry i do przodu, a więc w kierunku właściwym.

Dobre odbicie potrafi przedłużyć skok o cały metr; odbicie źle wykonane, naprzykład odbicie w tył, **kradnie pęd zawodnikowi, obniżając znacznie długość skoku.** Odpowiedni więc w tym kierunku trening przed rozpoczęciem nauki stylu będzie wskazany, szczególnie dla zawodników słabszych.

Do wykonania stylu potrzeba dwóch rzeczy: **odpowiedniego wyrobienia gimnastycznego i siły.** Słaby gimnastyk, o wiotkich i mało sprężystych mięśniach uczy się stylu zawsze trudno i długo. Również najmniejsze niedyspozycja, wynikająca czy to ze

zmęczenia, czy też wskutek choroby i związane z tem złe samopoczucie, odbija się bardzo ujemnie na jakości stylu, uniemożliwiając częstokroć jego wykonanie.

W związku z tem styl powinno się ćwiczyć zawsze tylko z rozbiegu krótkiego; rozbieg długi męczy nas i odbiera zbyt wiele energji. Trenowanie stylu z rozbiegu pełnego jest zasadniczym błędem i nie prowadzi nigdy do celu.

Również raptowne przejście od rozbiegu krótkiego do pełnego jest niewskazane, odbijając się zawsze nader niekorzystnie na przebiegu stylu. Rozbieg powinno się przedłużać stopniowo, dodając do niego po kilka kroków (2—4), aż do normalnej długości, bacząc przytem zawsze, by wykonanie stylu było w każdym wypadku poprawne.

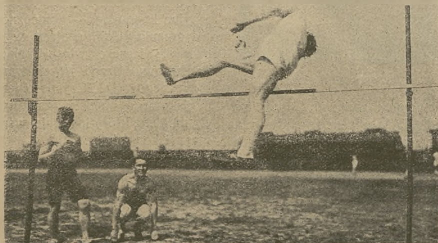
Najbardziej odpowiednim rozbiegiem do ćwiczenia stylu, jest rozbieg złożony z 9 kroków wykonanych biegiem, w czem rozbieg właściwy wynosi 5 kroków, rozbieg wstępny 4 kroki. W krokach marnowych (normalnych) długość poszczególnych rozbiegów wynosi: rozbieg właściwy 10—11 kroków, licząc od krawędzi belki (miejsca odbicia), rozbieg wstępny 6—7 kroków. Z rozbiegu tego należy skakać tak długo, póki nie dojdziemy do zupełnej perfekcji w stylu, poczem dopiero możemy przystąpiś do jego przedłużenia.

Styl, t. j. praca w powietrzu mająca na celu przedłużenie skoku, udaje się tylko w wypadku prawidłowego odskoku. Przy odbiciu wadliwem (niezupełnem, w tył lub tylko w górę) styl nie wyjdzie nigdy, to też praca nad stylem łączy się zarazem z pracą nad wyrobieniem prawidłowego odbicia.

Przy ćwiczeniu stylu nie powinno się używać żadnych pomocniczych przyrządów, jak stojaków z poprzeczką, trampolin, ram z zawieszonemi piłkami i t. d., gdyż to do niczego nie prowadzi. Komu sądzonem jest nauczyć się stylu, ten się obejdzie i bez tego, kto zaś nie ma w tym kierunku odpowiednich zdolności, temu nic nie pomoże.

W zimie należy ćwiczyć nie więcej jak dwa razy w tygodniu, wykonywując na każdym treningu 6—12 skoków.

Poza temi ogólnemi uwagami o treningu poszczególnych stylów można powiedzieć, co następuje:



Skok wzwyż stylem amerykańskim.

Styl naturalny.

Styl ten jest bardzo łatwy, to też nauka jego polega głównie na nauce rozbiegu i odbicia. Rozbieg wykonywujemy początkowo stosunkowo wolno, szczególnie wstępny, koncentrując całą uwagę na czystem przejściu z biegu do skoku, starannie unikając zacięcia przy odbiciu i starając się możliwie jak najdalej skoczyć. Zmusi nas to do silnego odbijania się wprzód, co w pierwszym rzędzie powinno być celem naszego ćwiczenia. Po odbiciu, nie myśląc zupełnie o rękach, podkurczamy nogi, poczem na krótko przed lądowaniem wyrzucamy je wprzód razem z rękami. Najtrudniejsze przy tym skoku jest właśnie owo **wyrzucenie nóg i rąk do przodu**, które musi być wykonane w ostatnim momencie, tuż przed zetknięciem się z ziemią, inaczej nie miałoby celu.

W miarę opanowania odbicia, siedzenia w powietrzu i lądowania, a zarazem w miarę nabrania pewności w trafianiu na belkę, szybkość rozbiegu stale potęgujemy, wykonywując go w końcu, szczególnie rozbieg właściwy w najwyższym pędzie. Wskutek tego skoki nasze z treningu na trening będą się gwałtownie poprawiać, aż dojdziemy do pewnej granicy, której pomimo największych wysiłków nie będziemy w stanie przekroczyć. Skoki nasze staną się równe, ich maksymalna rozpiętość wynosić będzie najwyżej 10—15 cm. Oznacza to, że całą naszą sprawność w biegu i skoku przerobiliśmy na skok w dal, czyli że styl nasz jest zupełnie poprawny.

Jest to moment, w którym normalnie przystpuje się do przedłużenia rozbiegu, co znacznie wpływa na długość skoku. W zimie nie radzę jednak nikomu tego robić, po pierwsze ze względu na brak miejsca, po drugie dla tego, że trening skoku byłby wówczas zbyt niszczący, co łatwo mogłoby spowodować przetrenowanie. Należy się więc z tem wstrzymać do wiosny, t. j. do chwili, gdy trening nasz z hali zimowej przeniesiemy na boisko. Forsowanie skoku z krótkiego rozbiegu w dalszym ciągu również jest bezcelowe i co najwyżej spowodować może obniżenie wyniku. To też

intensywność treningu należy bezwzględnie zmniejszyć, wykonywując na każdym treningu zamiast 10—15 skoków tylko 3—6, natomiast zająć się czem innem, naprzykład skokiem wzwyż, lub o tyczce. Wreszcie można przystąpić również do nauki jednego z następnych stylów.

Styl nożycowy.

Styl ten jest znacznie trudniejszy od poprzedniego; wyćwiczyć go samemu, nie będąc przez nikogo dozorowanym jes t bardzo trudno.

Najważniejszą rzeczą przy nauce stylów wogóle jest mieć się na kim wzorować. **Umieć podpatrzeć dobrze wykonanie i naśladować** — oto tajemnica postępu.

W razie braku wzoru, można się posługiwać wyobraźnią. Z tego co mówiliśmy o stylach w artykule poprzednim, należy wytworzyć sobie dokładny obraz danego stylu i, mając go przed oczyma, skakać.

Do tego jednak mało kto jest zdolny przyczem zachodzi obawa, że styl się źle zrozumie, wskutek czego pracować będziemy w kierunku niewłaściwym. To też raz jeszcze podkreślam, że podstawą nauki wszelkich stylów w sporcie jest dobry wzór, który za wszelką cenę trzeba zdobyć.

Również wskazaną rzeczą jest podzielić cały styl na kilka części i ćwiczyć każdy ruch z osobna. W niektórych wypadkach jest to konieczne nie zawsze jednak. Przy stylu nożycowym, naprzykład, można robić początkowo wielki krok, t. zn. nogę odbicia pozostawiając w tyle, lądować na nogę drugą (wolną), którą w tym celu daleko wysuwamy w przód. Uczy nas to silnego rozkładania nóg w powietrzu, które jest podstawą wykonania dobrych, obszernych nożyc. Potem robimy w powietrzu jedną zmianę nóg, t. j. przyjąwszy pozycję poprzednią — kroczną, w najwyższym punkcie lotu wykonywujemy energiczny zamach nogi wolnej w tył, wysuwając jednocześnie nogę odbicia w przód, na którą lądujemy. W końcu przystępujemy do wykonania całych nożyc, t. j. podwójnej zmiany nóg.

O rękach nie trzeba myśleć zupełnie, dadzą sobie one same radę.

Takie dzielenie „na tempa" nie jest jednak konieczne. Znałem zawodników, którzy latami ćwiczyli w ten sposób pod okiem fachowych instruktorów, niestety, bez rezultatu. Inni znowuż ćwiczyli wszystko razem i po kilku miesiącach — styl opanowali zupełnie dobrze.



Skok wzwyż stylem naturalnem moment mijania poprzeczki.

Od zdolności zależy więc bardzo dużo.

Styl aniołkowy.

Podstawą stylu aniołkowego, zwanego również piersiowym jest prawidłowa praca ramion, która też powinna być przedmiotem osobnego ćwiczenia. Ręce podczas lotu muszą być całkowicie wzniesione w górę, przyczem rękę po stronie nogi odbicia unosimy przodem, rękę drugą bokiem i nieco tyłem, zgodnie z ich naturalnym ruchem.

Tylko w takim wypadku uda nam się aniołek. Przy połowicznem wzniesieniu ramion, aniołek nie będzie zupełny, w wypadku wznoszenia obu ramion przodem, powstanie w momencie odbicia zacięcie, co spowoduje znaczne skrócenie skoku.

To też przed każdym treningiem powinniśmy zawsze kilkanaście razy przećwiczyć samą tylko pracę ramion, markując przytem odbicie, poczem dopiero możemy przystąpiś do skakania. Początkowo koncentrujemy uwagę tylko na samej pracy ramion i dopiero po dokładnem jej opanowaniu, możemy przystąpić do ćwiczenia dalszych momentów skoku, mianowicie silnego wyrzutu piersi i przegięcia w tył.

Wyrzut nóg i rąk do przodu w momencie lądowania może być przedmiotem ćwiczenia dopiero na samym końcu, po starannem przepracowaniu momentów poprzednich.

Poza tem obowiązują uwagi wyżej podane.

Styl aniołkowo-nożycowy.

Kto zna dobrze aniołka i nożyce, ten może się starać połączyć jedno z drugiem, uzyskując w ten sposób piękny aniołkowo-nożycowy styl. Kto skacze tylko jednym z powyższych stylów, ten musi koniecznie poćwiczyć najpierw styl drugi, by zrozumieć jego zasadę, poczem dopiero można przystąpić do łączenia.

(Ciąg dalszy nastąpi).

MIĘDZYNARODOWE ZAWODY KONNE
W POZNANIU W ROKU 1929

Dnia 15. grudnia b. r. odbyło się pod przewodnictwem p. Generała Dzierżanowskiego Dowódcy O. K. VII. posiedzenie nowoobranego Zarządu Wielkopolskiego Klubu Jazdy. W zebraniu wzięli udział między innemi pp. Prezes Żychliński, Generał Sochaczewski, Konsul Krotochwill, Płk. Szt. Gen. Polak, Płk. Bra-

hec, Kownacki, Mjr. Szt. Gen. Pętkowski, Mjr. Moszczeński, Rtm. Kapuściński, Por. Zgorzelski, Por. Najnert.

Tematem obrad były sprawy organizacji Międzynarodowych Zawodów Konnych w Poznaniu podczas Powszechnej Wystawy Krajowej.

Rozważano w pierwszym rzędzie sprawy sfinansowania zawodów Międzynarodowych, przyczem stwierdzono pomyślny stan subskrypcji, dzięki czemu budowa specjalnie przeznaczonego na ten cel hippodromu postępuje raźno naprzód.

Pozatem rozpatrywano preliminarz zawodów, który wykazuje nadwyżkę w pozycji dochodów.

Tematem dalszych obrad były sprawy organizacyjne jak reklamy, zaproszenia i przyjęcia jeźdźców zagranicznych, wreszcie sprawy techniczno-sportowe.

Wyniki wskazują, że dzięki inicjatywie Wielkopolskiego Klubu Jazdy — sprawa organizacji Międzynarodowych Zawodów Konnych w Poznaniu w roku 1929 jest już w stadjum realizacji, dzięki czemu Poznań w czasie Powszechnej Wystawy



Skok wzwyż stylem naturalnem moment wznoszenia się ku górze.

ujrzy w swych murach najwybitniejszych mistrzów konnej jazdy tak krajowych, jak z całego kontynentu, a może i nawet amerykańskich.

PIĘKNE ZWYCIĘSTWO
ŚLĄSK. OKRĘG. ZWIĄZKU BOKSERSKIEGO W RACIBORZU

Przebieg meczu między reprezentacją Województwa Śląskiego a Śląska Opolskiego 10:6.

Coroczne zawody pięściarskie między Śląskiem Opolskim, a Górnym Śląskiem wzbudzają zawsze wielkie zainteresowanie między zwolennikami tego sportu po obydwóch stronach ziemi śląskiej tembardziej, że z dotychczasowych spotkań wychodziliśmy zawsze zwycięsko. Dlatego też do wspomnianych zawodów przygotowały się obie strony należycie, głównie co do zespołu zawodniczego.

Wprawdzie zawodnicy nasi wyjeżdżali z uczuciem pewnego zwycięstwa, ponieważ klasa przeciwników jest naszym bokserom dobrze znaną, jednak do zupełnego sukcesu brak nam było moralnego poparcia naszego olimpijczyka Górnego, który brał wówczas udział na przyjęciu, wydanem przez p. Prezydenta Państwa dla naszych olimpijczyków w Warszawie.

Mimo tego drużyna nasza popisała się znakomicie.

Zawody bokserskie zostały rozegrane w hotelu „Deutsches Haus" w Raciborzu dnia 2. grudnia b. r. przy przepełnionej publicznością sali.

Po przywitaniu wzajemnem i przemówieniach prezesów obydwu reprezentacyj, prezes Śląskiego O. Z. B. p. Władysław Wieczorek wręczył na pamiątkę piękny puhar reprezentacji Śląska Opolskiego, poczem rozpoczęły się walki.

Na ring, który był ustawiony na scenie teatralnej weszła para wagi muszej:

I. Moczko (P.) 101 f. 320 gr. — Niklewicz (Śl. Op.) 100 f.

W pierwszej rundzie widoczna przewaga Polaka, który technicznie lepszy ma więcej uderzeń od przeciwnika. Przy spokojnej i celowej walce, runda ta należy do Moczki.

W drugim starciu Moczko dąży do k. o., jednak wobec wytrzymałości i ostrożnej walki przeciwnika, Moczko techniką ma przewagę nad Niklewiczem. Trzecie starcie bardziej wyrównane, przy widocznej przewadze technicznej Moczki.

Ogólnie walka ładna, przyczem kończy się zwycięstwem Moczki na punkty.

II. W wadze koguciej:

Pyka (P.) 106½ f. — Kaleta (Śl. Op.) 105 f.

W pierwszej rundzie Pyka, jako stary i dobry pięściarz dąży do k. o., jednak Kaleta walczy ostrożnie. Widoczna przewaga Pyki, pozatem walka dość interesująca.

W drugiem starciu Pyka ma wielką przewagę nad przeciwnikiem, który na 9, wyliczony, ratuje się przed k. o. gongem.

W ostatniem starciu kończy walkę Pyka przez k. o. techniczne, a walka zostaje przerwaną.

Pyka wygrywa wysoko na punkty.

III. W wadze piórkowej:

Radwański (P.) 112 f. — Machoń (Śl. Op.) 114 f.

Pierwsza runda pod znakiem przewagi Machonia, który swoją techniką góruje nad Radwańskim młodym zapaśnikiem polskim; który zastępywał Górnego.

W drugiem starciu Radwański kilkakrotnie daje się we znaki swemu przeciwnikowi, który jednak swoją techniką ma słabą przewagę nad Polakiem. Dlatego mimo silnych uderzeń i wytrzymałości Radwańskiego, druga runda należy również do Machonia.

W trzeciej rundzie widoczna przewaga Machonia, któremu Radwański ustępuje techniką.

Wygrał na punkty Machoń.

IV. W wadze lekkiej:

Wochnik (P.) 122 f. — Kula (Śl. Op.) 121 f.

Od pierwszego starcia ma wielką przewagę Wochnik, który swoją techniką i niebezpiecznemi uderzeniami formalnie dusi przeciwnika. Pierwsza runda należy do Polaka.

W drugiej rundzie Kula poddaje się po kilku starciach, wobec przewagi Wochnika.

Wygrał wysoko na punkty W o c h n i k.

V. W wadze półśredniej:

K l a r o w i c z (P.) 131 f. — M i l d n e r (Śl. Op.) 127 f.

Klarowicz stary pięściarz i dobry technik ma od pierwszej chwili przewagę nad przeciwnikiem, który stosuje taktykę defenzywną. Pierwsza runda należy do Klarowicza.

W drugiej rundzie Klarowicz walcząc spokojnie i ofenzywnie, szuka sposobności na k. o., których miał dotychczas najwięcej z zawodników śląskich. To też udaje mu się zwalić Mildnera, który wyliczony do 9. ratuje się w ostatniej chwili dzięki gongowi. Również i druga runda należy do technicznie lepszego Klarowicza.

W trzeciem starciu ciągła przewaga pięściarza polskiego. Mildner aż trzykrotnie zostaje wyliczony do 9., jednak dzięki wytrzymałości utrzymuje się w walce do końca.

Wygrywa wysoko na punkty K l a r o w i c z.

VI. W wadze średniej:

W i e c z o r e k (P.) 140 f. — R e i n e r t (Śl. Op.) 145 f.

Walka powyższa należała do najpiękniejszej wieczoru, ponieważ cechowało ją obopólne opanowanie techniczne i wogóle pięściarskie. Zaraz w pierwszem starciu można było zauważyć, że zawodnicy należą do lepszej klasy bokserskiej, to też walka przysparzała dużo emocji dla widzów. Zawodnicy technicznie byli równi z tem, że Reinert miał lekką przewagę fizyczną, dzięki której miał silniejsze uderzenia od Wieczorka. W pierwszej rundzie walka była otwarta i wyrównana.

W drugiem starciu walka toczy się chwilami pod znakiem lekkiej przewagi Reinerta, a to dzięki lepszym walorom fizycznym, ponieważ technicznie Wieczorek dorównuje a nawet chwilami był lepszy.

Trzecie spotkanie w pierwszej połowie należy do Wieczorka, który lewemi uderzeniami daje się we znaki Reinertowi tak, że mało brakowało do k. o. Jednak Reinert utrzymuje się na swoim poziomie do końca walki, dzięki wspomnianej przewadze fizycznej, a równej technice. Walka była raczej wyrównana i w trzeciej rundzie, dlatego sprawiedliwszą oceną jury, winna być walka nierozstrzygnięta.

Jednak R e i n e r t wygrywa na punkty.

VII. W wadze półciężkiej:

Z i e m i o w s k i (P.) 145 f. — W i n k l e r (Śl. Op.) 145 f.

W trzech rundach walka wyrównana, o bardzo małym poziomie technicznym, przyczem obfitowała nawet w momenty humorystyczne, ze względu na niedozwolone chwyty zapaśnicze, którymi posługiwał się często Winkler w walce. Dlatego też Ziemiowski nie miał warunków do wykazania właściwych swoich walorów pięściarskich.

Mimo takiego przebiegu walki, jura przyznała zwycięstwo na punkty Winklerowi.

VIII. W wadze ciężkiej:

K u p k a (P.) 172 f. — S c h l o c h h o f f (Śl. Op.) 165 f.

Najlepsze wrażenie pozostawił Kupka, który w pierwszej rundzie po kilku uderzeniach sknokautował Schlochhoffa.

Na tem walki zakończono, przyczem nadmienić należy, że drużyna Polska pozostawiła bardzo dobre wrażenie na gruncie obcym, dzięki swemu zachowaniu, jak również taktyce w czasie walki, jaką pokazała w powyższych zawodach.

Po zawodach Związek niemiecki wydał kolację, na której po wygłoszonych przemówieniach pożegnano się, z życzeniami ponownego spotkania na gruncie Województwa Śląskiego.

REDAKTOR: KPT. SMOŁUCHA TADEUSZ. ODP. REDAKTOR: LEN TADEUSZ.
WYDAWCA: WOJ. KOMITET W. F. i P. W. W KATOWICACH. DRUK K. MIARKA, SP. WYD. Z OGR. ODP. W MIKOŁOWIE.